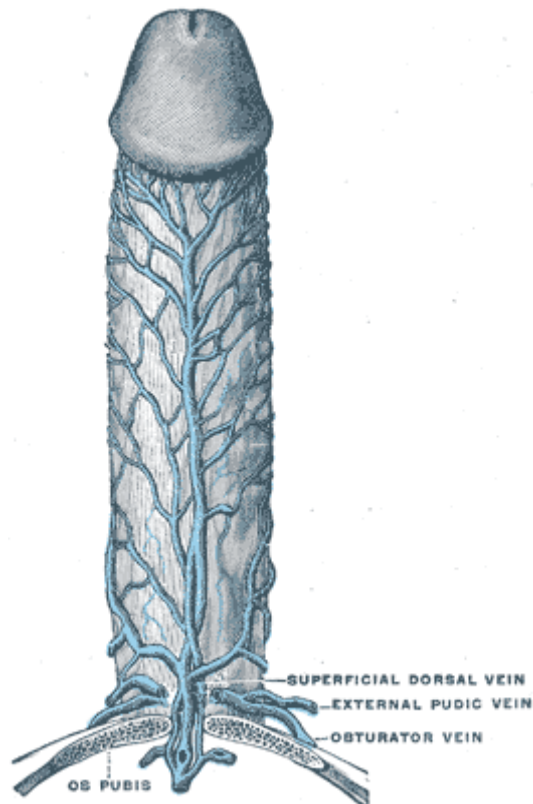
www.rahasiapria.com

PROGRAM KHUSUS MEMPERBESAR PENIS DAN MENINGKATKAN SEKSUALITAS ANDA SERTA MENJADIKAN ANDA PRIA MULTI ORGASME, 100% ALAMIAH

Menyembuhkan Impotensi & Ejakuasi Dini - Latihan Sederhana 100% Alamiah
Tak ada Efek Samping. Untuk Pria Usia 15 - 60 th
Dilengkapi Gambar variasi posisi yang sangat disenangi Wanita.

PENDAHULUAN

Selamat datang di Program Peningkatan Kejantanan kami, bersama saya Mas Victor, saya akan mendampingi anda untuk melalui tahap demi tahap latihan yang akan anda lakukan. Bangun semangat anda, pusatkan konsentrasi anda pada penjelasan saya, saya akan membawa kepada beberapa latihan yang santai, menyenangkan dan dengan hasil yang menakjubkan, dan tentu saja dengan sentuhan *woman taste*.
Saya berusaha semaksimal mungkin untuk menuturkannya dalam bahasa Indonesia yang baik dan gamblang, namun demikian ada beberapa istilah yang tak saya temukan padanannya atau terlalu panjang dalam bahasa Indonesia, sehingga saya lebih suka menyebutkannya dalam bahasa Inggris yang ringkas.

Ini adalah bagian yang akan memulai anda untuk berada di jalan yang benar pada program kami. Harap jangan berusaha untuk melakukan latihan-latihan kami hingga anda tahu betul apa yang anda inginkan untuk dicapai bersama program kami, dan latihan-latihan apa yang akan anda inginkan untuk meluangkan banyak waktu bersamanya. Program kami didesain untuk mudah digunakan dan komprehensif sehingga anda mudah melaluinya. Juga, sebelum anda memutuskan untuk mengambil bagian dalam latihan-latihan kami, yakinkan bahwa anda telah membaca Pendahuluan ini keseluruhan, sehingga anda tahu dasar-dasar bagaimana latihan-latihan kami bekerja. Di bawah ini anda akan melihat sebuah index dari TOPIK-TOPIK UTAMA dan latihan-latihan apa yang harus dilakukan pada masing-masing topik.
Bacalah dengan baik semua informasi di bawah ini :

PENGEMBANGAN & PEMBESARAN PENIS:
- Power Jilq
- Power Stretch
- Length Xtender
- Jilq and Hold
- PC Blaster
- Latihan Pernapasan
- Nutrisi & Kesehatan

PENGUATAN EREKSI & PENGEMBANGAN OTOT SEKSUAL:
- PC Blaster
- Squeeze and Flex
- Power Jilq
- Latihan Pernapasan
- Nutrisi & Kesehatan

PENGENDALIAN/PENGEMBANGAN/PENINGKATAN EJAKULASI:
- PC Blaster
- Squeeze and Flex
- Latihan Pernapasan
- Nutrisi & Kesehatan

PENINGKATAN VOLUME & INTENSITAS EJAKULASI:

- PC Blaster
- Squeeze and Flex
- Power Jilq
- Pijat Kesehatan Testikel
- Latihan Pernapasan
- Nutrisi & Kesehatan

Disamping itu anda juga mendapatkan bonus tips-tips pada bagian Tehnik Bermain Cinta dari manual ini.

Topik-topik tersebut adalah topik-topik utama dari Program Peningkatan Kejantanan kami. Sekarang ingat baik-baik, sebelum anda melompat ke latihan-latihan yang anda tidak siap untuknya, harap lakukan hal-hal berikut:

- Baca dan lakukan LATIHAN–LATIHAN PENGENALAN sehingga anda tahu dasar dan siap untuk melakukan LATIHAN-LATIHAN LANJUTAN, antara lain :

    - **Pemanasan Dengan Balutan Panas**
    - **Pengenalan Latihan Pembesaran Penis**
    - **Pengenalan Latihan Penguatan Ereksi**
    - **Pengenalan Metode Arabic Jilq**
    - **Pengenalan Latihan Length Extender**
    - **Pengenalan Latihan PC Flex (Kegels)**

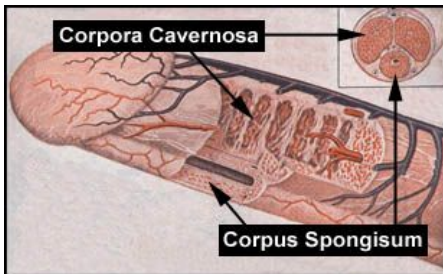
- Selalulah memulai dengan **Balutan Panas** untuk memaksimalkan hasil anda
- Manfaatkan Latihan Pernapasan seoptimal mungkin, itu akan membantu lebih dari yang anda bayangkan jika dilakukan dengan benar.

Kami berharap anda memanfaatkan semua informasi di dalam kumpulan file ini untuk mengubah hidup anda lebih baik lagi. Pembesaran dan peningkatan kejantanan (Penis) adalah hal yang memungkinkan, selama anda dengan tekun mengikuti dan mentaati semua petunjuk kami. Artinya apabila kami meminta anda untuk mengerjakan latihan tertentu selama sekian menit selama sekian hari atau sekian bulan, maka lakukanlah.
Jadi kuncinya terletak pada KEDISIPLINAN anda.

UNTUK MEMUDAHKAN ANDA LATIHAN, SEBAIKNYA NASKAH INI DIPRINT.
UBAHLAH FONT SIZE MENJADI 11 ATAU 12 AGAR LEBIH MUDAH MEMBACANYA

Selamat latihan ...

Harap melanjutkan ke bagian **Pemanasan Dengan Balutan Panas** !

PEMANASAN DENGAN BALUTAN PANAS

Tujuan dari pembesaran penis adalah untuk membesarkan Corpora Cavernosa dan semua jaringan spon yang mengelilinginya yang terisi oleh darah ketika Anda ereksi. JIka Anda memulai latihan tanpa pemanasan, Anda akan mengalami lebih banyak bintik-bintik merah *(blood spots)* dan memar dari yang seharusnya. Tetapi jika Anda menyiapkan penis Anda untuk melakukan latihan secara fisik maka hal itu tak akan terjadi.

Sebagaimana layaknya Anda harus melakukan pemanasan pada tubuh dan jaringan otot Anda lalnnya sebelum Anda berlatih, hal yang sama juga seharusnya dilakukan pada penis Anda. Ini akan menyiapkan penis Anda untuk melakukan latihan berikutnya dengan membuat pembuluh-pembuluh darah di Corpora Cavernosa menjadi lebih panas, yang nantinya akan mengekspansi jaringan dan membuatnya lebih fleksible serta lebih menyepon *(spongy).* **Latihan ini harus dilakukan sebelum dan sesudah dari setiap latihan yang Anda lakukan pada penis dan testikel/buah zakar Anda.**

Pertama kali, mulailah dengan penis Anda dalam keadaan lemas (tidak ereksi) dan genggam bagian kepalanya dengan erat, tapi tidak terlalu kuat hingga menyebabkan rasa sakit. Sekarang, tariklah dengan kekuatan sedang saja ke arah menjauh dari tubuh Anda, hingga terasa sebuah regangan di pangkal dan di tengah penis Anda. Lepaskan setelah 10 detik dan ulangi sebanyak 10 kali. Sesekali dalam peregangan itu putarlah penis Anda dalam gerakan melingkar (bagaikan tengah mengaduk adonan kue), 10 kali ke kiri, dan 10 kali ke kanan.

Latihan ini akan meregangkan penis Anda dan membantu mempersiapkan untuk latihan berikutnya. Setelah Anda merasakan bahwa penis Anda teregangkan keseluruhan, lakukan urutan-urutan untuk membuatnya agak/setengah ereksi. Jangan katakan Anda tidak tahu bagaimana caranya, karena sayapun sebagal wanita juga tahu bagaimana melakukannya, apalagi Anda seorang pria.

Sekarang, Anda akan memanfaatkan sebuah kain panas untuk mengekspansi dan menghangatkan jaringan di dalam penis dan testikel Anda. Begini caranya:

Setelah meregangkan penis Anda sebagaimana di atas, ambillah sebuah kain yang agak lebar dan cukup tebal hingga mampu menyerap dan menyimpan air lebih banyak. Kemudian basahi dengan air panas selama semenit atau lebih, kemudian peraslah sedikit sehingga masih ada sedikit air yang tersimpan. Ya, dalam benak Anda

pasti terbersit kata ‘kompres’, semacam itulah. Berdirilah dan balutkan kain lap tersebut pada penis dan testikel Anda. Ini akan terasa PANAS dan Anda akan berusaha untuk melepaskannya, tetapi bertahanlah, karena rasa panas tersebut akan menghihang dengan segera. Sekarang, dudukhah dipingginan bak mandi atau kursi atau tempat tidur (hey, dimana Anda melakukannya ???) dengan kaki Anda menjejak ke lantai sehingga Anda akan menasa nyaman. Jika Anda tak berada di kamar mandi, maka sebaiknya Anda melakukan sesuatu sebelumnya untuk mengatasi air yang menetes dari kain tersebut agar tak membasahi lantai Anda. Biarkan kain ini berada di atas penis dan testikel Anda selama kurang lebih 2 menit dan ulangi proses tersebut sebanyak 5 kali untuk menjamin kain tersebut tetap menyimpan panas. Pemanasan ini (yang rnemang benar terasa panas) dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga agar darah tetap berada di dalam penis, serta menjaga pembuluh-pembuluh darah Iebih membesar dan Iebih fleksibel. Ini akan membantu pencapaian hasil dan ukuran yang Iebih cepat, sebagaimana halnya meningkatkan peredaran darah yang baik.

Cara lain untuk pemanasan adalah dengan merendam diri Anda dalam air panas atau mandi air panas (shower), terserah yang mana Anda bisa. Setelah melakukan peregangan, isi bak mandi Anda (bath tub) dengan air panas, penuhi secukupnya hingga bisa merendam tubuh Anda. Setelah Anda masuk dan menyesuaikan diri dengan panasnya air, regangkan dan urut penis Anda, tarik dan putar-putarkan di dalam air panas atau di bawah guyuran air panas tensebut. Lakukan ini selama 10-15 menit sebelum Anda keluar/menghentikannya. Jangan terlalu lama, apalagi biasanya hot-shower semakin lama terkadang mengeluarkan panas lebih tinggi dan ukurannya. Memperpanjang keadaan panas semacam ini dapat menyebabkan kepanasan dan dehidrasi.

Apapun tehnik yang Anda pilih untuk meiakukan pemanasan, **selalu lakukan itu sebelum dan sesudah latihan Anda.** Ini akan menjamin hasil yang Iebih cepat dan Iebih baik, dengan sedikit kemungkinan untuk mengalami blood spots, memar ataupun kecelakaan akibat tidak siapnya Corpora Cavernosa.

TIPS:

JIka Anda menggunakan tehnik Balutan Panas, sebaiknya Anda menyiapkan dua helai kain yang Anda piilh untuk digunakan dan sebuah baskom berisi air panas. Anda bisa menggunakan salah satu kain untuk melakukan Balutan Panas, sementara kain yang lain biarkan terendam air panas di dalam baskom. Berikutnya Anda bisa menggunakannya secara bergantian untuk menjammn agar tetap panas secara benkesinambungan. Sebuah hariduk kecil atau sapu tangan hariduk adalah pilihan yang cukup baik karena daya serap dan daya simpan airnya yang baik.

Harap Ianjutkan pada pembahasan **Pengenalan Latihan Pembesaran Penis,** tetapi juga jangan lupa untuk membaca pembahasan pada bagian Nutnisi dan Kesehatan, itu juga akan membantu Anda meraih kesuksesan dalam program ini!

PENGENALAN LATIHAN PEMBESARAN PENIS

Tak peduli apapun yang pernah Anda dengar dari para dokter, teman, atau siapapun, pembesaran penis adalah mungkin. Baik apakah Anda menginginkan penis yang lebih panjang, Iebih besar, atau lebih banyak frekwensi ereksi yang lebih keras, itu SEMUA mungkin melalui latihan yang tepat. Saya merasa bahwa seluruh industri medis di dalamnya ada suatu penggelapan dan harus dipenjarakan. Saya tahu itu adalah sebuah pernyataan yang keras, tapi itu adalah kenyataan. Dari awal mereka telah mengacaukan masyarakat dengan menyembunyikan kebenaran tentang sesuatu dan menopenginya dengan “mukjizat medis” mereka yang menjebolkan rekening bank banyak orang dan 80% darinya GAGAL terhadap apa yang mereka bayar untuk dilakukan.

Pembedahan bukanlah jalan untuk melakukannya, dan segala macam model pompa tak melakukan apapun kecuali secara temporer menggembungkan penis Anda. Melalui latihan pada penis dan testikel Anda adalah satu-satunya jalan yang akan bisa membuat Anda mencapai hasil yang Anda inginkan, dan itu sama sekali tak akan membocorkan dompet ataupun mematahkan harapan Anda. Itu berhasil JIKA Anda menggunakannya dan jika Anda harus menggunakannya untuk melihat hasilnya.

Kenyataan, satu-satunya biaya hal yang harus Anda keluarkan untuk membantu di dalam latihan Anda adalah sekecil harga sebuah Vaseline atau Baby Oil untuk pelumasan. Inilah jalan yang benar untuk peningkatan kejantanan/penis, bukan berupa peralatan aneh seharga $1,000 semacam JES Extender yang bisa Anda buat di bengkel dengan biaya 150.000 rupiah. Sungguh menyedihkan bahwa ada ribuan orang rakus tanpa nurani yang hariya memikirkan keuntungan dengan menciptakan barang rongsokan tak berguna untuk dijualnya kepada para pria dengan problem kepercayaan diri atas ukuran penis mereka. Seharusnya ini sebuah kriminal, tetapi tidak.

Mengapa? Karena itu adalah bisnis BESAR. Mulai dari Vacuum Pumps, hingga alat pemberat, hingga operasi bedah yang mengerikan, banyak terdapat disana penjahat-penjahat tanpa jiwa yang menunggu untuk menjarah pria-pria dengan masalah ukuran penis. inilah mengapa saya mencintai apa yang saya lakukan, Program kami bisa dan pembesaran penis hariyalah sesuatu bagaikan sebuah ujung dari puncak es. Program kami akan meningkatkan kesehatan dan kekuatan yang baik pada penis Anda juga, sesuatu yang metode-metode lainnya tidak dapat meniru. Di bawah Ini adalah penjelasan ringkas dari latihan-latihan di dalam manual ini yang akan membesarkan penis Anda, dan bagaimana itu dilakukan:

METODE ARABIC JILQ, POWER JILQ, JILQ & HOLD

Metode *Jilq* atau dalam lafadz Arab *Al-Jilqiy,* pertama kali digunakan oieh orang Arab Sudan berabad-abad yang lalu sebagal bagian dari budaya dlantara para lelaki. Dengan memiliki sebuah penis yang besar, *well developed,* menunjukkan suatu kesuburan dan power, dan itu sangatlah menarik bagi wanita. Pada saat memasuki

pubertas, anak-anak laki dari kebudayaan saat itu telah diberitahu oleh ayah-ayah mereka bagaimana untuk melakukan Jilq *(Al-Jilqy* – memerah untuk membesarkan). Selama 30 menit setiap hari, pria-pria muda ini melakukan *Jilq* pada penis mereka, dan meneruskan latihan ini sepanjang waktu hingga masa dewasa mereka.

Pada saat mencapai masa dewasa, mereka mengurangi sesi Jilq mereka menjadi 3 kali seminggu untuk menjaga ukuran dan kekuatannya. Latihan ini dilakukan setiap hari, selama 30 menit, dan dibantu dengan motivasi mental dan tehnik pernapasan. Beberapa pria Arab mendapatkan ukuran yang mencapai lebih dari 18- 20 inch pada panjang dan 20 Inch pada lingkarannya. Tak meragukan lagi, jlka Anda semua para pria diinstruksikan untuk melakukan hal yang sama sejak masa kanak-kanak, Anda akan memiliki sesuatu yang sangat membanggakan Anda. Setelah selama setahun melakukan Jilq secara kontinu panjang rata-rata penis setiap pria muda mencapai 18 cm dalam keadaan ereksi dan 5 cm untuk diameternya. Sekarang, tidak inginkah Anda memiliki ukuran semacam ini ketika Anda masuk SMA?

Bagaimanapun, latihan ini akan memanjangkan dan menggemukkan penis Anda tidak seperti apapun yang pernah Anda jumpai. Ji!q berhasil karena ketika Anda memerah penis Anda, Anda sedang memaksa darah masuk ke dalam spasi-spasi di dalam Corpora Cavernosa yang biasanya terbatas pada suatu ukuran tertentu. Ketika Anda memerah dengan kontinu, spasi-spasi di dalam penis secara kontinu teregang Iebih besar dan lebih besar, membongkar dinding-dinding sel di dalam Corpora Cavernosa (jaringan ereksi).

Sebagaimana latihan Anda berlangsung terus, spasi-spasi tersebut selalu menjadi lebih besar dan lebih kuat. Dalam waktu sebulan, Anda akan melihat dengan jelas sebuah peningkatan di dalam ukuran dan kekokohannya, tetapi dalam waktu 3-4 bulan latihan setiap hari, hasil yang akan Anda capai tak terbayangkan. Ereksi Anda akan sekeras sepotong pipa, penis Anda akan menjadi lebih besar, gemuk, tergantung lebih kebawah ketika lemas, dan peningkatan sirkulasi darah dan latihan ini tak diragukan lagi akan meningkatkan sensasi dan perasaan 10 kali lipat.

Setelah tahun pertama dari setiap hari latihan, Anda seharusnya mengalami penambahan paling sedikit 6 cm pada panjangnya. Beberapa pria pernah tercatat telah men-DUA KALI LIPAT-kan ukuran penis mereka dalam waktu satu tahun setiap hari latihan. Ketika saya mengatakan latihan setiap hari, yang saya maksudkan adalah sebuah sesi *Jilq* selama paling sedikit 30 menit secara terus-menerus tanpa berhenti. Ini dilakukan untuk menjamin pembesaran jaringan pembuluh darah di dalam penis Anda secara tepat.

LENGTH XTENDER & POWER STRETCH

Latihan-latihan ini akan meregangkan jaringan mirip seperti urat (tendon) pada penis Anda, membuatnya lebih panjang baik ketika ereksi dan lemas. Length Xtender mensimulasikan bagian terbaik dari metode alat pemberat tanpa semua risikonya. Latihan ini menegangkan penis Anda sesuai dengan keinginan Anda, dan juga

membiarkan Anda untuk sering menghentikan sirkulasi balik ke bagian kepala penis Anda. Latihan-latihan ini dapat dilakukan setiap hari, paling tidak 3 kali dalam seminggu untuk membantu dalam proses pemanjangan. Power Stretch juga meregangkan penis Anda dalam perlakuan yang mirip, tetapi juga memberlakukan sebuah tehnik genggam-tarik pada testikel untuk menegangkan dan memulurkan jaringan kulit yang menghubungkan testikel ke penis, memberi Anda kesan lebih "menggantung" dan testikel yang lebih tergantung ke bawah/lebih besar. Latihan ini juga menunjang peningkatan testosteron dan jumlah sperma.

Lanjutkan dengan **Pengenalan Latihan Penguatan Ereksi…**

PENGENALAN LATIHAN PENGUATAN EREKSI

Sangatlah menyedihkan bahwa di Amerika saja terdapat lebih dari 30 juta pria mengalami impotensi. ini adalah hal yang menakutkan karena semua impotensi adalah disebabkan oleh lemahnya otot PC dan Corpora Cavernosa. Secara sederhana, penis Anda tidak terbentuk! Sekali Anda mengalami impotensi, tubuh Anda akan merespon kondisi tak-terpakainya organ seksual Anda tersebut dengan menurunkan produksi hormon testosteron, menciptakan sebuah penurunan DRASTIS menjadi tiadanya gairah seks.

Meskipun ini dapat disembuhkan dan dicegah dengan cukup mudah melalui latihan sederhana pada penIs Anda dan pemberian suplemen Vitamin/Mineral, dokter-dokter kita lebih suka memompa Anda dengan segebok obat-obatan dan omong kosong setengah logis tentang kesehatan Anda. Ini sungguh menyedihkan dan situasi kesehatan yang menyedihkan di Amerika saat ini. Tapi janganlah pernah takut! Masih ada orang yang memiliki dan ingin menyebarkan kata jujur dan kesehatan kepada setiap orang yang mau mendengarkannya dengan telinga terbuka.

Sungguh menyakitkan bagi saya ketika para pria benpikir bahwa menjadi impoten adalah kesalahan mereka, padahal kenyataannya itu adalah kesalahan industri medis yang tidak menginformasikan kepada kita tentang kebenaran. Mereka lebih suka menyuapi klta dengan sekarung omong kosong yang bisa mereka jual dalam bentuk triliunan dolar obat-obatan yang menghancurkan kehidupan setiap tahun. Bagian ini akan menjelaskan latihan-latihan yang akan menguatkan dan membangun ereksi dan otot-otot pengendali ejakulasi Anda:

POWER JILQ

Power Jiiq adalah lebih dari sekedar latihan pembesaran penis, karena latihan ini juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan penis jika dilakukan secara teratur. Jika Anda mengalami kelemahan ereksi atau terserang impotensi secara teratur, itu berarti Anda memiliki sirkulasi darah ke penis dan testikel yang SANGAT buruk. Memiliki sirkulasi darah yang tepat ke setiap bagian dari tubuh Anda adalah hal yang vital jika kesehatan yang bagus adalah idaman Anda. Sirkulasi darah yang tak

memadai ke penis akan melemahkan dan menyusutkan Corpora Cavernosa, dan juga mengurangi sensasi dan perasaan selama melakukan intercourse, disamping bisa mendorong terjadinya gejala impotensi.

Gerakan memerah dalam Power Jiiq akan memaksa darah untuk mengaliri setiap spasi di dalam Corpora Cavernosa, tidak hariya membesarkan penis tetapi juga melatih tubuh untuk menerima lebih banyak aliran darah ke seluruh bagian penis. Melakukan Jilq secara teratur akan menjamin tercapainya kondisi penis yang teraliri darah dengan baik, sehat dan lebih kuat setelah melalui beberapa bulan latihan dengan penuh semangat.

PC BLASTER & SQUEEZE & FLEX

Melenturkan otot PC, juga dikenal sebagal “Kegels’ yang tanpa ragu lagi adalah bagian paling penting dalam melatih penis. Catatlah hal ini dan camkan baik-baik dalam hati Anda. Kekuatan dan kemampuan ejakulasi, kekuatan dan kekokohan ereksi, dan kesehatan Prostate Anda SEMUANVA adalah tergantung secara langsung dengan seberapa banyak Anda melakukan latihan-latihan ini. JANGAN pernah merasa berlebihan dalam melakukan latihan-latihan ini, dan saya jamin walaupun Anda tak melakukan apapun kecuali latihan-latihan untuk otot PC dari kumpulan file ini, itu akan merubah secara total hidup Anda selamanya.

Latihan PC Blaster secara teratur akan secara besar-besaran merubah performance otot PC Anda, yang akhirnya akan memberi Anda kemampuan ereksi SEKERAS BAJA, secara drastis meningkatkan srrkulasi darah ke penis, secara besar-besaran menambah volume dan intensitas ejakulasi, dan secara aktual memberi Anda sebuah Prostate yang SANGAT sehat yang berarti membantu untuk mencegah kanker Prostate.

Latihan Squeeze & Flex tak lain adalah latihan otot PC tingkat lanjut yang melibatkan sebuah tehnik genggaman pada penis dalam keadaan ereksi bersamaan ketika Anda melakukan Kegels.

PIJAT KESEHATAN TESTIKEL

Testikel (buah zakar) Anda adalah bagian terpentlng dan organ reproduksi Anda, karena bagian inilah yang memegang kunci dari pembentukan testosteron dan sperma. Jika Anda mengabaikannya, maka Anda takkan mampu melakukan seks seperti yang Anda inginkan. Tehnik Pijat Kesehatan Testikel kami akan menjelaskan dengan detail dan tepat bagaimana memijat testikel Anda dan area sekitarnya, yang akan membantu peningkatan produksi Testosteron, dan pada akhirnya akan meningkatkan gairah seks Anda. Latihan ini juga meningkatkan sirkulasi darah yang lebih baik lagi ke testikel Anda, menambah jumlah sperma dan volume ejakulasi.

Lanjutkan dengan **Pengenalan Metode Jilq.**

PENGENALAN METODE ARABIC JILQ

Satu diantara latihan-latihan kunci di dalam manual ini adalah variasi dari metode Arabic “Jilq’. Latihan ini telah berusia ratusan tahun, dan merupakan latihan pembesaran penis yang paling berguna yang diketahui. Pengenalan ini akan menjelaskan dasar-dasar untuk melakukan latihan, apa sesungguhnya yang terjadi di dalam latihan dan mengapa itu bisa berhasil.

Metode apapun yang Anda putuskan untuk pembesaran penis Anda, Jilq harus dilakukan setiap hari untuk menjaga agar Corpora Cavernosa tetap berada pada bentuk dan slrkulasi terbaiknya. 3 butan latihan setiap hari diperlukan untuk melihat hasil yang signifikan, walaupun BANYAK dari klien kami, termasuk juga para pria dalam tim kami, telah mencapai penambahan 1 cm dalam 6 minggu pertama melalui sesi latihan Jilq selama 30 menit setiap hari. Ingat, sebelum memulai sesi latihan pada penis, Anda harus melakukan Latihan Pemanasan terlebih dahulu. Setelah pemanasan selesai, keringkan penis dan testikel Anda dengan sebuah handuk yang lembut sehingga tidak menghambat pelumas yang akan Anda pakai.

Bagaimana kerja latihan ini?

- Bangkitkan penis Anda hingga setengah ereksi dengan mengurut ataupun menggunakan imajinasi erotis Anda.
- Pegang bagian pangkal dari batang penis Anda dengan ibu jari dan telunjuk, secukupnya jangan terlampau kuat hingga menimbulkan rasa sakit.
- Geser ibu jari dan telunjuk Anda secara perlahan ke bagian atas.
- Pembuluh-pembuluh darah di penis akan dipaksa menjadi lebih besar setiap kali Anda mengurut. Begitu tangan yang melakukan urutan mencapai bagian awal dan kepala penis, pegang pangkal dan batang penis Anda seperti sebelumnya dengan tangan yang lain, lepaskan pegangan tangan yang telah mencapai bagian kepala tadi dan ulangi dengan tangan yang lain, demikian seterusnya secara bergantian dengan kecepatan sedang (satu detik Interval).

Setelah menjalani sesi Jilq secara intens selama 30 menit, penis Anda seharusnya kelihatan dan tergantung seperti gambar di samping ini (walaupun tak harus sebesar

itu). 30 menit adalah waktu paling sedikit yang harus Anda luangkan jika Anda tak mengalami rasa sakit atau mengalami bintik-bintik merah (blood spots) pada penis Anda. Di awal-awal ketika Anda memulai latihan Jilq Anda, kebanyakan para pria mengalami bintik-bintik merah, atau agak memar pada kepala penis dan area sekitarnya. Anda tak perlu khawatir, karena kondisi ini adalah normal dan biasanya hilang dalam minggu pertama latihan. Keadaan ini sebenarnya adalah disebabkan terjadinya peregangan pembuluh-pembuluh darah pada penis Anda dan penambahan sirkulasi darah yang baru.

Untuk meminimkan efek yang timbul, bangunlah kepercayaan Anda sebagaimana seharusnya. Di bawah ini adalah sebuah contoh bagaimana Anda harus memulai dan apa yang harus Anda kerjakan selanjutnya:

- Pada permulaan, mulailah dengan melakukan 300 kali urutan jemari Anda per hari. Lanjutkan dengan 15 menit "balutan panas" (lihat di bagian Latihan Pemanasan). Setiap urutan jemari Anda lakukanlah selama 1 detik mulai dan pijitan pada pangkal hingga urutan ke arah kepala. Lakukan ini selama seminggu, dan jangan lupa untuk melakukan Kegels 100 kali per hari. Itu semua akan membantu dalam pembentukan sirkulasi dan kekuatan yang baru pada penis Anda.
- Minggu kedua akan lebih keras lagi dan yang pertama. 10 menit latihan Jilq kemudian diikuti dengan melakukan 200 kali Kegels. Jangan menyerah kecuali Anda merasakan rasa sakit yang sangat tak menyenangkan. Lakukan "balutan panas" selama 10 menit untuk mengakhiri sesi ini.
- Minggu ketiga Anda harus siap untuk 30 menit latihan. Nah, ini akan membutuhkan keinginan dan kemauan. Tidak setiap pria yang membaca manual ini akan melakukan latihan-latihan ini dengan serta merta karena mereka MALAS. Pastikan bahwa Anda telah melakukan Latihan Pemanasan dan "balutan panas" selama 10 menit sebelum latihan. Sekali Anda memulai, jangan berhenti! Lakukan terus dan tetaplah melihat sebuah jam tangan di dekat Anda sehingga Anda tahu seberapa lama sebenarnya Anda melakukan latihan Jilq ini. Tapi jangan terlalu memperhatikan hingga Anda akan kecil hati. Setelahnya akhiri dengan 10 menit "balutan panas" dan sebuah latihan Kegel sebanyak 300 kali. Teruskan program ini selama 5 minggu, sehingga total 2 bulan sejak Anda memulai. Setelah 2 bulan Anda akan tahu betapa Anda suka melakukan Jilq dan mungkin menambahkan gaya Anda sendiri dalam latihan. Lakukanlah apa yang baik dan Anda rasa itu akan berhasil. Saya tak ingin menjelaskan latihan Jilq terlalu banyak, itu mudah untuk dilakukan, saya pun sebagai seorang wanita tahu bagaimana melakukannya pada Anda, apalagi Anda para pria, dan saya tak ingin membuatnya menjadi rumit untuk Anda.

Selesaikan program di atas selama 2 bulan sebelum memasuki bagian Latihan Lanjutan dari manual ini. Karena bagian tersebut dlperuntukkan bagi para praktisi tingkat lanjut dan kebanyakan para pria tidak akan mampu melakukannya hingga mereka mempersiapkannya.

T I P #1:

Pilihan pelumas yang Anda gunakan adalah hal yang krusial, karena jika Anda memilih yang mudah menguap maka Anda akan lelah karena harus berulang kali memakaikannya. Pilihan yang terbaik untuk melakukan Jilq adalah Vaseline dan Baby-Oil. Para tim pria kami sendiri menggunakan Johnson's & Johnson's Baby Oil yang mengandung Vitamin E. Mereka mengakui bahwa itu pelumas yang baik untuk latihan dan juga nyaman untuk dipakai pada penis dan testikel Anda setelah mandi untuk menjaga kesehatan dan fleksibilitas kulitnya. Walaupun demiklan Anda boleh

menggunakan pelumas apapun, bahkan ada klien kami yang menggunakan minyak rambut! Yang terpenting adalah jangan menggunakan produk skin-treatment yang *water-based* seperti *milk-cleanser* dan semacamnya karena disamping mudah menguap juga lebih mudah menyebabkan iritasi.

T I P #2:

Jika latihan yang berkelanjutan menimbulkan rasa sakit pada penis Anda, saya sarankan untuk menghentikan semua latihan dan menunggu hingga rasa sakit itu menghilang. Anda boleh selalu melakukan Kegels, dan saya sarankan untuk menjadikannya sebagai suatu kebiasaan ketika Anda sedang berkendaraan atau ketika Anda sedang duduk di kantor, sekolah, dsb. Kegels sangatlah penting bagi pembentukan dan kesehatan penis Anda, Anda tak dapat menolak untuk melakukannya. Setiap pria seharusnya melakukan paling sedikit 500 Kegels per hari.

T I P #3:

Liburlah cukup sehari untuk setiap dua minggu. Jika Anda terlalu lama libur diantara sesi Jilq ini maka Anda TIDAK akan melihat hasil seperti yang Anda harapkan. Kesuksesan akan datang dengan kerja keras, Anda HARUS memelihara dan tetap berlatih. Tolong, jangan mengirim email kepada saya dalam waktu 3 minggu dan berkata “Saya ingin uang saya kembali, saya tidak melihat penambahan 2 cm dalam waktu 3 minggu berlatih”. Karena jika Anda melakukan itu, saya TIDAK akan membalas.

Tiga minggu tidaklah terlalu lama untuk melakukan segata sesuatu, biarkan saja penambahan 2 cm itu sendirian. Sungguh, beberapa pria telah mengirim email kepada saya tentang kesuksesan mereka mencapai penambahan 2 cm dalam waktu 3 minggu sampai satu bulan, jadi pada hakekatnya segala sesuatu itu adalah mungkin. Sederhananya, semakin Anda berdedikasi untuk berlatih, semakin cepat hasil yang akan Anda lihat.

T I P #4:

Anda harus menerapkan Latihan Pernapasan dalam latihan-latihan Anda karena itu akan membantu Anda meraih hasil yang terbaik. Itu akan membantu Anda untuk menahan desakan ejakulasi, baik ketika Anda latihan ataupun sedang melakukan hubungan seks. Ingat, dalam latihan kondisi penis Anda HARUS dalam keadaan setengah ereksi, jangan lupa, Anda sedang berlatih, bukan melakukan masturbasi. Jangan tenlalu berimajinasi erotis atau membayangkan betapa cantik dan seksinya seorang wanlta konsultan kesehatan kejantanan pria yang sedang bersama Anda dalam tulisan ini.

Jika Anda tak bisa menjaga agar tetap setengah ereksi dan mulai melemas, bayangkan darah sedang mengalir dan mengisi penis Anda setiap kali Anda mengurutnya, dan cobalah melakukan beberapa Kegels ketika Anda melakukan Jilq untuk mengirim lebih banyak darah ke penis Anda. Ingatlah untuk melakukan 500

Kegels per hari untuk membangun kekuatan penis Anda dan kekuatan ejakulasi plus pengendaliannya. Kegels adalah kunci dari kekuatan penis!

T I P #5:

JANGAN melakukan Jilq ketika mandi! Kebanyakan pria tidak mau bertahan dalam waktu yang dlbutuhkan untuk melakukan sebuah sesi Jilq yang baik, dan jika Anda menggunakan sabun maka Anda akan menderita selama beberapa haril! Tolong, untuk kebaikan Anda, jangan lakukan Jilq ketika mandi dan jangan gunakan sabun! Mandi dengan hot-shower ataupun berendam di dalam hot-tub bagus untuk dilakukan setelah sesi Jilq yang intens. Panas akan menjaga pembuluh-pembuluh darah mengembang lebih panjang dan juga akan menunjang lebih cepat penyembuhan untuk hasil yang lebih cepat. JIKA Anda tak memliki salah satu diantaranya, sebuah Balutan Panas juga cukup baik.

T I P #6:

Jika Anda merasa tak bisa mengendalikan desakan ejakulasi ketika melakukan JiIq, berarti Anda memiliki otot PC yang sangat lemah. Pada saat munculnya tanda-tanda Anda akan ejakulasi, berhentilah dan tunggu hingga gejala itu mereda. Ini juga akan mengajari Anda cara menahan yang akan membantu Anda ketika bermain cinta. Anda harus memfokuskan pada Latihan Penguatan Otot Seksual (PC) jika Anda tak dapat menahan ejakulasi ketika melakukan Jilq.

Berikutnya silahkan melanjutkan ke **Pengenalan Length Xtender**, pastikan juga agar Anda membaca bagian Nutrisi & Kesehatan, Anda akan meraih banyak manfaat disana!

PENGENALAN LATIHAN LENGTH XTENDER

Latihan ini sangat sederhana dan di desain untuk mengambil alih semua aspek positif dalam metode alat pemberat dengan menghilangkan efek negatif yang bisa ditimbulkannya.

CARA KERJA

Latihan Length Xtender akan meregangkan penis Anda lebih panjang dengan melibatkan sebuah tehnik “membetot” sederhana yang berlangsung selama 5-20 menit dari awal hingga akhir. Ketika dlterapkan, tehnik ini meregangkan jaringan sebelah tengah “mirip urat” di penis, memaksanya untuk secara alami meregang lebih panjang setelah sebuah periode beberapa bulan. Meskipun latihan ini akan memanjangkan penis Anda, tapi tak akan menghasilkan aspek pembesaran (lingkar penis) apapun.

Untuk hasil yang optimal baik pada panjang dan besarnya, lakukan kedua latihan Length Xtender dan Metode Arabic Jilq ketika Anda berlatih. Ini tidah hanya akan meningkatkan sirkulasi darah yang lebih baik ke penis Anda, tetapi juga akan membentuk lebih cepat penis Anda dalam aspek panjang dan besarnya. Ingatlah, ketika latihan-latihan ini dilakukan bersamaan dalam satu sesi, dalam waktu beberapa bulan penambahan sekitar 2 cm lebih adalah TIDAK mengherankan.

EFFISIENSI DARI PEREGANGAN

Untuk mencapai hasil yang optimal dengan peregangan penis Anda, Anda harus memahami bagaimana cara kerja penis Anda. Penis Anda terbentuk oleh ruang-ruang yang membesar ketika terisi oleh darah. Ruang-ruang darah Anda berada di dalam jaringan ereksi Anda, yang juga dikenal sebagai Corpora Cavernosa. Ketika Anda meregangkan penis Anda, itu berarti Anda meregangkan seluruh bagian dari penis Anda, termasuk area yang terisi oleh darah.

Ketika area ini teregangkan hingga pada kepanjangan tertentu, maka penis Anda akan semakin memanjang baik dalam keadaan lemas maupun ereksi. Ini adalah logika yang sederhana, dan semua orang yang mengatakan bahwa penis Anda tidak dapat dibesarkan tidak memahami logika sederhana dlbalik metode pembesaran penis.

Apa yang paling banyak orang tidak mengerti adalah bahwa penis Anda adalah bagian dari tubuh Anda yang paling mudah untuk memanjang dan membesar dikarenakan kenyataan sederhana tentang bagaimana cara kerjanya seperti di atas. Kegunaannya memang untuk membesar! Ereksi Anda adalah ukurannya karena ruang-ruang di dalam penis Anda memiliki ukuran tertentu. Dengan secara alami metatih darah untuk mengisi spasi-spasi itu, atau dengan meregangkannya lebih panjang, pembesaran penis adatah hal yang sangat memungkinkan dengan sedikit usaha.

Ikuti petunjuk di bawah ini untuk mempelajan bagalmana secara tepat melibatkan latihan ini dalam program Anda:

- Dalam posisi duduk, pastikan penis Anda dalam keadaan lemas total dan genggamiah pada bagian kepala dari penis Anda, jangan terlalu ketat hingga menyebabkan rasa sakit, sekedar sebuah genggaman yang baik.
- Tarik penis Anda hingga Anda merasakan sebuah regangan yang lumayan kuat pada bagian tengah dan pangkal penis Anda. Tahan regangan ini hingga 10 hitungan dan ulangi sebanyak 3 kali.
- Sekarang pukul-pukulkan penis Anda (dengan memegang bagian pangkalnya) ke paha Anda sekitar 50 kali, jangan terlalu keras, sekedar untuk membuat darah mengalir kembali setelah Anda meremasnya.
- Berikutnya, genggam lagi penis Anda seperti diatas hanya saja kali ini regangkan jauh ke sebelah kiri Anda hingga Anda merasakan regangan yang baik pada sisi sebelah kanan dan pada pangkal penis Anda. Tahan posisi ini selama 10 kali hitungan dan ulangi sebanyak 3 kali.
- Pukul-pukulkan lagi penis Anda sebanyak 50 kali untuk membuat darah mengalir

kembali.

- Berikutnya, regangkan ke arah kanan dengan hitungan yang sama dan akhiri dengan memukul-mukulkannya.

Pada akhir sesi ini seharusnya Anda merasakan benar-benar teregangkan dan siap untuk sebuah sesi JiIq. Para pemula harus melakukan sesi Ini untuk satu bulan pentama sebelum melanjutkan pada sesi tingkat lanjut di bawah ini.

SESI TINGKAT LANJUT

Sama dengan tehnik di atas hanya saja dalam 30 hitungan dalam 3 kali regangan, di tambah dengan:

- Regangkan penis Anda dengan genggaman pada bagian kepala.
- Begitu teregangkan, mulailah dengan memutar penis Anda dalam gerakan melingkar ke kiri. Jangan mengayun-ayunkannya, tetapi berputar dalam gerakan melingkar. Anda seharusnya merasakan sebuah regangan yang baik dari seluruh area dan pangkal penis Anda. Putarlah selama 30 kali putaran, Istirahat selama beberapa detik, dan ulangi sebanyak 3 kali lagi.
- Pukul-pukulkan penis Anda ke paha Anda sebanyak 50 kali lagi untuk membuat darah mengalir kembali.
- Lakukan lagi putaran yang sama, hanya saja kali ini ke arah kanan.

Akhiri sesi ini dengan mengurut penis Anda hingga setengah ereksi dan ikuti dengan 30 menit sesi Arabic tanpa henti. Ketika selesai, lakukan Balutan Panas selama 10 menit. Setelahnya penis Anda seharusnya terlihat seperti ‘dipompa’. Dalam waktu beberapa bulan dan perlakuan setiap hari ini, ereksi Anda akan menjadi sekeras batang pipa, dan sebuah penambahan panjang 2-4 cm bukan suatu hal yang aneh. Di bawah ini adalah beberapa tip untuk Anda ingat mengenai latihan ini.

T I P #1:

Karena peremasan-peremasan yang intensif pada kepala penis selama latihan ini, pada awalnya mungkin Anda akan mengalami bintik-bintik merah tua/ungu pada bagian kepala penis Anda dan mungkin juga sedikit rasa sakit karena membesarnya pembuluh darah. Jangan kuatir, karena ini adalah sangat normal dan akan hilang dalam 2 minggu pertama latihan. Untuk membantu mencegah rasa sakit atau bintik-bintik, lakukan pemanasan dengan Batutan Panas selama 10 menit sebelum melakukan sesi Length Xtender Anda.

T I P #2:

Beberapa pria mengirim email kepada saya dan menjelaskan bahwa dengan menggunakan sedikit bedak bayi pada tangan mereka ketika melakukan Length Xtender, mereka bisa melakukan genggaman yang lebih baik dan penis mereka tidak sering terlepas dari genggaman. Rekan pria saya membenarkannya ketika saya mengkonfirmasikan hal ini, jadi jika Anda mendapat problem untuk menggenggam

ketika meregangkan penis Anda, sedikit bedak bayi mungkin dapat membantu.

T I P #3:

Banyak pria mengalami kesulitan untuk tetap tidak ereksi (lemas) selama melakukan Length Xtender. Ini sebenarnya normal saja dan bisa diatasi dengan mudah. Kapanpun Anda mengalami ereksi, berhentilah sejenak hingga hilang ereksinya, kemudian lanjutkan latihan. Jika Anda mengalami kesulitan besar karena ketidakmampuan Anda untuk menjaga agar tidak ereksi selama latihan, konsentrasikan pada fenomena darah yang mengalir ketika melakukan latihan.

Lanjutkan ke **Pengenalan PC Flex** (Kegels), tapi pastikan juga diri Anda untuk juga membaca bagian Nutrisi & Kesehatan.

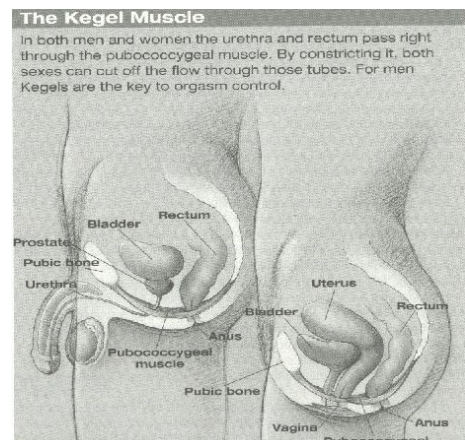
PENGENALAN LATIHAN PC FLEX

Latihan ini adalah yang paling penting dalam manual ini, dan akan menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat dan terlatih dengan baik, jika dilakukan setiap hari.

MENGAPA HARUS MELATIH PC (PUBOCOCCYGEAL) ANDA?

- Pembentukan otot pengendalian ejakulasi Anda untuk mengatasi ejakulasi prematur.
- Pembentukan penamplian penis yang “berotot”.
- Kemampuan untuk mencapai ereksi SEKERAS BAJA kapanpun Anda mau.
- Meningkatkan sirkulasi darah dalam penis Anda.
- Secara drastis meningkatkan stamina seksual Anda.
- Menambah volume dan intensitas ejakulasi.
- Meningkatkan aliran unineri.
- Kemampuan untuk mendapatkan multi-orgasme.
- Secara nyata dapat membantu menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat dan terlatih.

Latihan ini dapat menyembuhkan impotensi disamping juga banyak problem seksual lainnya yang umumnya berkaitan dengan bertambahnya usia. Kenyataan dibalik impotensi dan semua problem seksual lainnya adalah sebuah otot PC yang sangat lemah!

Di bawah ini saya akan menjelaskan dimana letak otot PC Anda, bagaimana mencarinya untuk dapat melatihnya, dan dasar latihan PC untuk

membuat Anda siap dengan latihan yang lebih intens, yaitu latihan PC Blaster.

Disamping adalah gambar yang menunjukkan

anatomi dan otot Pubococcygeus Anda, yang juga sening disebut sebagai PC. Langkah pertama untuk memulai latihan PC Anda adalah mencari dimana lokasi PC Anda tersebut. Beberapa pria dapat mencari otot PC mereka tanpa pernah mengetahui keberadaanya. TEST YANG PALING CEPAT: Ereksikan penis Anda. Jika Anda dapat membuat penis Anda bergerak sendiri dalam keadaan ereksi tersebut, berarti Anda sudah menemukan otot PC Anda. Jika Anda tak bisa melakukan hal ini, maka berikutnya Anda harus buang air kecil (kencing), dan hentikan aliran urine sebelum usai. Otot yang Anda gunakan untuk menghentikan kencing Anda ini adalah otot PC Anda. Jika Anda kesulitan melakukan hal ini berarti Anda SANGAT memerlukan latihan ini!

SIAPAKAH YANG MEMERLUKAN LATIHAN OTOT PC?

SEMUA ORANG! Pria, wanita, semuanya akan mendapatkan peningkatan pada power dan energi seksual mereka dengan melakukan paling sedikit 200-500 kali penegangan otot PC per haril! Beberapa pria bahkan lebih memerlukan latihan ini daripada lainnya. Berikut ini adalah daftar problem yang bisa ditimbulkan karena memiliki sebuah otot PC yang lemah:

- Ereksi yang lemah
- Ejakulasi yang lemah
- Ejäkulasi dengan volume & intensitas yang rendah
- Ejakulasi prematur
- Impotensi

Dan daftarnya masih berlanjut. Latihan ini tanpa diragukan lagi adalah latihan yang paling penting untuk dilakukan karena tak menjadi soal sebesar apapun penis Anda, jika tidak bisa SEKERAS BAJA lantas apa gunanya? Memiliki sebuah otot PC yang kuat akan membuat Anda melakukan apa yang selalu Anda idamkan, dan bagian terbaiknya adalah latihan ini dapat menyelamatkan hidup Anda dengan memberi Anda sebuah prostat yang sehat’

MARILAH KITA MULAI

Seperti yang saya sebutkan diatas, untuk mencari letak otot PC Anda bisa menghentikan aliran urine selama buang air kecil. Otot yang Anda tegangkan adalah otot PC Anda. Taoist kuno mengatakannya sebagai latihan “mengencangkan anus” bendasarkan kenyataannya (membuat anus Anda mengencang ketika Anda menegangkan otot PC).

Sekarang cobalah melakukan hal yang sama sekitar 10 atau 20 kali untuk mengetahui sebaik apa Anda bisa memfokuskannya. Jika PC Anda lelah setelah 20 kali penegangan, berarti Anda SANGAT tidak terlatih! Setelah Anda melakukan sekltar 20

kali atau lebih, tegangkan sekuat-kuatnya dan tahan selama mungkin Anda mampu. Meskipun hal ini boleh jadi mengintimidasi Anda pada awalnya dikarenakan lemahnya otot PC Anda, tetapi dalam beberapa bulan latihan yang kontinu, Anda akan sanggup menahan desakan ejakulasi dengan hanya menegangkan otot PC Anda sekencang

mungkin hingga desakan itu menghilang. Saya lebih suka mengatakannya sebagai stamina seksual!

PEMANASAN

Mulailah dengan perlakuan ‘tegang-lepas’ pada kecepatan yang tetap sebanyak 30 kali. Pada akhir set ini, istirahatlah selama 30 detik. Lanjutkan dengan 2 set lagi, dengan istirahat 30 detik diantara setiap setnya. Setelah selesai Anda seharusnya memiliki kontrol lebih baik lagi pada otot PC Anda dlkarenakan bertambahnya alirah darah.

LATIHAN PC CLAMPS/KEGELS: Gerakan penis yang ereksi atau tegang dan goyangkan tanpa dibantu dengan tangan secara terus-menerus.

Mulailah dengan sebanyak 30 set, dan tingkatkan hingga 100 set atau lebih. Saya sendiri saat ini bisa melakukan sebuah set sebanyak 700 kali lebih hingga saya harus menghentikannya karena lelah. Jangan lupa, para wanitapun mendapatkan banyak manfaat dari latihan ini. Dengan latihan ini otot PC Anda membaik lebih cepat dan Anda akan menemukan diri Anda terbangun dalam keadaan ereksi sekeras baja setiap pagi! Pastikan diri Anda untuk melakukan paling sedikit 300 PC Clamps per hari selama hidup Anda. Anda akan dengan segera memahami bahwa latihan ini adalah langkah terbaik yang bisa Anda lakukan bagi kesehatan dan kemampuan seksual Anda.

LATIHAN LONG SLOW SQUEEZE

Lakukan pemanasan dengan 30 set PC Clamps kemudian tegangkan sekeras dan sedalam mungkin yang bisa Anda lakukan. Ketika Anda tak bisa lagi mencengkeram lebih dalam lagi, tahan keadaan tersebut selama 20 kali hitungan dan istirahatlah selama 30 detik sesudahnya. Ulangi set tersebut sebanyak 5 kali. Setalah sebulan atau lebih berlatih, Anda seharusnya sudah mampu untuk melakukan sesi mencengkeram dan menahan selama paling sedikit beberapa menit dalam sekali waktu. Latihan ini akan memberi ereksi SEKERAS BAJA dan kemampuan untuk melakukan sex selama mungkin Anda inginkan. Pada akhirnya, tingkatkan latihan Anda hingga 10 set dengan penahanan selama 2 menit. Kedengarannya mungkin terlalu banyak, tapi tunggu saja, Anda akan melihat manfaatnya! Anda akan mampu meletupkan ejakulasi Anda dari jarak 1 meter! Boleh saya katakan inilah latihan yang paling membuat Peter North menjadi demikian populer di dalam business video porno!

LATIHAN PC STAIR STEPS

Latihan ini tak lain adalah dengan mengencang dan mengendurkan otot PC Anda secara bertingkat. Mulailah dengan mengencangkan otot PC Anda, tahan, kemudian kencangkah lebih kuat lagi, tahan, kencangkan sedikit lebih kuat lagi, tahan, kemudian kencangkan sekuat yang Anda mampu dan tahan. Tahan kondisi ini seiama 20 detik, kemudian kendurkan sedikit, tahan, kendurkan lebih banyak lagi, tahan, kendurkan lebih banyak lagi, tahan, kemudian lepaskan secara total. Lakukan ini 5 kali tanpa jeda istirahat diantaranya.

LATIHAN PC TREMBLE

Mulailah dengan mengencangkan otot PC Anda dengan SANGAT perlahan. SEDEMIKIAN perlahannya hingga sekiranya membutuhkan waktu 5 menit untuk mencapai kondisi kencang total. Pada titik tententu Anda akan merasa bahwa Anda tak dapat mengencangkan otot PC Anda lebih lagi, tetapi TETAP KENCANGKAN! Lakukan terus hingga lebih dari yang Anda perkirakan. Tetap kencangkan hingga otot PC Anda mulai bergetar. Tahan SEKENCANGNYA pada titik ini dan tarik nafas Anda dengan sangat perlahan dan dalam selama 30 detik. Pada akhir setelah 30 detik, kencangkan otot PC Anda lebih lagi, cobalah secara terus-menerus untuk mencapai kondisi baru. Ketika muncul rasa ngilu lepaskan dan lakukan 20 kali PC Clamp. Anda seharusnya sangat kelelahan setelah latihan ini. Lakukan satu set setiap hari pada akhir Latihan Anda.

TIP:

Saya mendapati sebagal suatu hal yang nyaman dan efisien untuk melakukan latihan otot PC setiap hari ketika sedang berkendaraan. Setiap kali Anda berkendaraan kemanapun, LETUPKAN OTOT PC TERSEBUT!!! Anda akan berterima kasih kepada saya dalam beberapa bulan kemudian!

Sebuah latihan bagus adalah dengan mulai mengencang-kendurkan otot PC ketika berhenti di lampu merah dan terus berlanjut hingga lampu merah berikutnya. Dalam beberapa bulan Anda akan mendapati diri Anda mengalami ereksi SEPANJANG WAKTU, khususnya ketika Anda bangun di pagi hari.

Ingatlah, jika Anda melakukan salah satu latihan dari program kami, latihan ini adalah yang paling penting. Motivasilah diri Anda untuk seIalu dan selalu melakukan latihan otot PC ini, jika perlu tempelkan sebuah stiker polos di dashboard mobil Anda, di bagian bingkai layar monitor komputer, pada meja kerja, dsb. Kemudian tulislah sebuah kode untuk mengingatkan Anda agar melakukan latihan otot PC, misalnya berupa tulisan “PC” dan sebagainya terserah Anda. Karena seperti yang telah saya katakan sebelumnya, tak menjadi masalah apakah Anda memiliki penis 20 cm atau 10 cm, jika tak bisa SEKERAS BAJA, itu sama halnya dengan tak memilikinya.

Anda sekarang boleh melanjutkan pada bagian Latihan Tingkat Lanjut dari program kami, tetapi pastikan Anda juga menengok bagian Nutrisi & Kesehatan, yang

mungkin dapat membantu hidup Anda atau hidup orang yang Anda kasihi!

LATIHAN PERNAPASAN

Latihan ini cukup sederhana dan akan sangat membantu Anda di dalam melakukan latihan-latihan yang lain disamping juga utamanya pada pengendalian ejakulasi.

Sekarang, cobalah berbaring di lantai dengan posisi terlentang. Anda boleh memberi alas pada lantai dengan sebuah karpet atau selimut atau apapun yang Anda merasa nyaman berbaring di atasnya, asalkan alas tersebut tidak merubah kedataran berbaring Anda seperti misalnya kasur kapuk yang biasanya bergelombang dan tidak datar.

Baringkan dengan sempurna tubuh Anda, jangan biarkan ada bagian tubuh yang terangkat, karena Anda harus benar-benar rileks.

Letakkan kedua lengan Anda disamping tubuh Anda dan mulailah bernapas dengan teratur dan dalam-dalam. Lakukan secara perlahan-lahan, hirup napas dalam-dalam dan hembuskan pula secara perlahan.

Sekarang, konsentrasikan agar Anda melakukan “pernapasan perut”. Artinya ketika Anda menanik napas dalam-dalam, maka udara akan memasuki rongga perut Anda dan membuatnya menggembung terisi udara. Jika Anda tak yakin, Anda boleh meletakkan salah satu telapak tangan Anda di atas perut, dan perhatikan apakah tangan Anda sedikit terangkat ke atas bersama desakan perut Anda ketika menarik napas.

Anda boleh bernapas melaui hidung atau mulut, mana yang menurut Anda lebih memudahkan. Jika Anda sudah yakin dapat melakukan pernapasan perut ini, sekarang lakukanlah secara perlahan, dalam interval paling sedikit 5 detik untuk masing-masing tarikan dan hembusan napas. Lakukan dengan santai dan rileks selama 5 menit.

Berikutnya, bangunlah dan berdiri, tetap lakukan pernapasan perut dengan perlahan dan santai. Kemudian mulailah berlari di tempat, awalnya perlahan dan semakin lama semakin cepat dan semakin cepat hingga Anda tak mampu lagi berlari karena napas Anda telah terengah-engah.

Begitu kondisi ini tercapai, pelankan kecepatan lari Anda, semakin lama semakin pelan dan akhirnya berhenti. Pada saat itu Anda pasti tidak lagi melakukan pernapasan perut, tetapi malah sebaliknya melakukan pernapasan dada.

Sekarang, konsentrasikan pikiran Anda, lakukan pernapasan perut. Dengan cara yang sama, perlahan dan dalam dengan interval paling sedikit 5 detik. Anda mungkin kesulitan karena desakan kondisi tersengat-sengal yang sedang Anda alami, tapi jangan menyerah, konsentrasikan pikiran Anda dan tetap berusaha melakukan pernapasan perut dengan perlahan, dalam dan santai.

Setelah kondisi napas Anda sudah berjalan normal dan santai selama 5 menit, mulailah berlari di tempat lagi dengan cara seperti di atas. Hanya saja kali ini benar-benar konsentrasikan agar Anda tetap melakukan pernapasan perut walau sekencang apapun Anda berlari.

Memang tidak mudah, tapi coba dan cobalah agar Anda bisa selama mungkin melakukan pernapasan perut. Satu hal yang menghalangi Anda untuk melakukan pernapasan perut adalah kondlsi ketika Anda tersengal-sengal, kondisi tersebut adalah disebabkan minimnya oksigen pada paru-paru Anda sehingga memaksa Anda untuk bernapas ke dada dengan cepat.

Jadi pada hakekatnya latihan ini juga melatih Anda untuk memperbaiki stamina pernapasan Anda. Anda harus melakukan latihan pernapasan ini paling sedikit 4 kali dalam seminggu, tetapi latihan setiap hari sangat dianjurkan.

NUTRISI DAN KESEHATAN

Tak pelak lagi, menjaga kesehatan adalah kunci vitalitas tubuh Anda secara keseluruhan. Saya tak Ingin beromong kosong kepada Anda dengan mengatakan cukup bagi Anda melakukan semua latihan-latihan dalam manual ini dan mengabaikan kesehatan Anda.

Kunci bagi kesehatan seksual Anda adalah terjaminnya sirkulasi darah yang baik pada penis dan testikel Anda. Semua problem seksual pria berakar dari terganggunya fungsi sirkulasi darah ini. **Diabetes dan kolesterol tinggi adalah penyakit yang menjadi momok bagi kesehatan seksual pria, disamping juga kesehatan organ tubuh lainnya.**

Latihan-latihan di dalam kumpuian file ini ditujukan untuk membuat penis dan testikel Anda mampu menerima aliran darah semaksimal mungkin. Tetapi bukan mempengaruhi kelancaran sirkulasi darah tubuh Anda. Sebuah permisalan sebagai gambaran adalah ibarat sebuah kondom. Ketika kondom diisi oleh air maka kondom tersebut yang tadinya lembek dan lunglai akan semakin tegak seiring masuknya sejumlah air. Semakin banyak air yang masuk semakin tegak pula kondom tersebut. Latihan-latihan di dalam manual ini ibaratnya meningkatkan kemampuan kondom tersebut agar bisa secara maksimal menampung air yang masuk. Okay, kondom sudah dioptimalkan kemampuannya, sekarang bagaimana jika air itu sendiri yang tidak lancar atau kurang deras masuknya ke dalam kondom???

Demikian pula halnya penis Anda, kondom disini ibarat penis Anda dan air adalah ibarat darah Anda. Hasil yang optimal akan didapat jlka sirkulasi darah yang masuk ke penis dan testikel Anda cukup baik, karena latihan-latihan dalam kumpulan file ini akan memanipulasi aliran darah yang masuk ke Corpora Cavernosa di penis Anda untuk memperbaiki ukuran dan kemampuannya.

Bagi Anda yang memiliki dua penyakit ini dalam kondisi parah maka tak ada jalan lain kecuali Anda harus berjuang untuk mengatasinya agar latihan-latihan yang Anda lakukan dapat berhasil secara optimal. Karena akan beda kualitas hasil dan kecepatannya antara mereka yang memlliki kadar gula dan kolesterol dalam darah yang normal jika dibandingkan dengan yang tinggi.

Sebenarnya sederhana saja, semua gangguan metabolisme dikarenakan pola makan kita yang tidak sehat. Dengan memakan makanan yang rendah lemak, rendah kolesterol dan sayur mayur segar serta buah-buahan segar akan membantu Anda menjaga pembuluh-pembumuh darah di tubuh Anda tetap berada pada kondisi terbaiknya. Jauhilah makanan yang banyak mengandung daging merah, makanan olahan. Salah satu kebiasaan yang dianjurkan adalah banyak minum air putih di pagi hari setelah bangun tidur sebelum Anda makan atau minum sesuatu lainnya.

Sebagai tambahan, beberapa makanan mengandung bahan-bahan yang berpengaruh langsung pada kemampuan seksual untuk lebih baik lagi. Sebagai

contohnya, tiram, mengandung *zinc,* sebuah mineral yang penting bagi kesuburan dan produksi hormon sex.

Sebuah tips yang berguna, biasakanlah memakai celana dalam yang terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat dan TIDAK terlalu ketat. Jika Anda berada di rumah dan dalam suasana yang santai sebaiknya Anda tidak mengerakan celana dalam di balik celana pendek/panjang longgar atau sarung yang Anda kenakan. Berikan sedikit 'kebebasan' bagi penis dan testikel Anda setelah seharian Anda 'penjarakan' dalam sebuah celana dalam ketat. Temperatur yang baik bagi kesehatan penis dan testikel Anda adalah satu derajat di bawah temperatur normal tubuh.

Bebenapa resep ramuan di bawah ini banyak dlgunakan di kalangan kaum pria Arab dan juga beberapa resep dari belahan dunia lainnya, yang dikenal untuk meningkatkan kemampuan seksual pria. Terbuat dari bahan-bahan alami dan semuanya difokuskan untuk menjaga kelancaran peredaran darah pada tubuh Anda:

Madu dan Jintan Hitam (NUTO1)
Lembutkan 3 sendok makan jintan hitam dan campurkan ke dalam 1 liter madu. Kocoklah setiap kali Anda akan meminumnya karena serbuk jintan hitam tersebut tidak larut dalam cairan madu. Minumlah sebanyak 2 sendok makan campuran ini setiap hari.

STMJ plus Jintan Hitam
Anda bisa membubuhkan campuran madu dan jintan hitam di atas pada segelas susu hangat dltambah sebutir kuning telor dan sedikit serbuk jahe. Aduk hingga merata dan minumlah dalam keadaan hangat.

Ma'jun (NUTO2)
Ma'jun adalah ramuan yang mengandung berbagai macam bahan alami seperti madu, jintan hitam, kapulaga, biji wijen, jahe, dll. Bentuknya sepertinya cairan hitam yang sangat kental dan kadang berbentuk seperti dodol/jenang. Bisa didapatkan di toko-toko penjual jamu.

(STM) plus ala India
Campurannya sama seperti umumnya STMJ, hanya saja sebelum dicampur susu terlebih dulu dididihkan dan masukkan kedalamnya sebuah penis kambing jantan/domba. Setelah mendidih selama beberapa menit tuangkan susunya (tanpa penis kambing jantan) dan dicampur dengan madu, kuning telor dan serbuk jahe secukupnya. Penis kambing jantan/domba yang telah direbus bisa digunakan berulang-ulang untuk selanjutnya.

Resep Super dari negeri Cina (NUTO3):
Resep ini adalah campuran dan berbagai macam bahan alami yang nyanis mengcover semua aspek penting bagi kesehatan tubuh dan seksual pria.

Anda bisa dapatkan bahan-bahannya di toko obat tradisional Cina atau tabib (sinshe)

dan mintalah untuk diramukan dosis 2 kali sehari pagi dan malam. Jika tak semua bahan tersedla, Anda boleh memllih beberapa diantaranya berdasarkan manfaatnya, sebagai berikut:

Astragalus - (Huang Qi) - meningkatkan kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, meningkatkan jumlah dan aktifitas sel darah putih, memerangi bakteri dan virus dan menghancurkan set mutan yang bisa menjadi kanker, menghambat radikal bebas

Codonopsis Ginseng - (Dang Shen) - menstimulasi organ seksual

Atractylodes - (Bal Zhi) - baik untuk gangguan perut, diare, mual dan muntah-muntah, persendian kaku dan sakit, membantu pengendalian kadar gula darah

Epimedium - (Ying Yang Huo) - menguatkan kerja ginjal, baik untuk impotensi, sering kencing, kelupaan, demam dan sakit pada punggung bagian bawah dan lutut, meningkatkan aktifitas dan gairah seksual dan jumlah sperma

Cistanche - (Rou Cong Rong) - menguatkan kerja ginjal, baik untuk impotensi, ejakulasi prematur, sering kencing, kelupaan, ketidaksuburan

Ligusticum - (Nu Zhen Zi) - menyegarkan darah dan enengi, digunakan untuk penyakit jantung koroner, menyembuhkan sakit kepala, anti-hipertensi, meningkatkan aliran darah ke jantung

Cornus - (Shan Zhu Vu) - digunakan untuk impotensi, vertigo, pusing-pusing, anti-fungal, anti-tumor, diuretic, menurunkan tekanan darah, meningkatkan jumlah sel darah putih

Chinese Ginseng - (Ren Shen) - merendahkan kadar glukosa plasma, memiliki efek sinergis dengan insulin, meningkatkan kekebalan, daya tahan terhadap penyakit, meningkatkan metabolisme dan menstimulasi organ seksual

Lotus Seed - (Lian Zi) — bagus untuk problem prostat.

Rehmannia - (Shen Di Huang) - bagus untuk kesehatan darah, insomnia, menurunkan kolesterol, menurunkan kadar gula darah dan tekanan darah

Cnidium - (Chuan Xiang) - menghangatkan ginjal, bagus untuk sakit punggung, impotensi dan kesuburan.

PIJAT KESEHATAN TESTIKEL

Testikel Anda adalah organ yang sangat vital dan penting di dalam tubuh Anda, dan tanpa itu Anda menjadi suatu spesies yang punah. Menjaganya agar selalu dalam kondisi terbaik tidak hanya akan memberi Anda ereksi yang lebih keras, gairah sex yang lebih besar, dan jumlah ejakulasi yang lebih tlnggi, tetapi juga akan memberi Anda sejumlah sperma yang sehat dan kesempatan untuk mendapatkan anak. Kunci dari fungsi dan kesehatan testikel yang tepat adalah sirkulasi darah yang lebih baik ke testikel Anda. Latihan ini menjelaskan bagaimana untuk meningkatkan sirkulasi darah ke testikel Anda pada level yang lebih tinggi untuk meningkatkan semua fungsi dan kesehatannya secara menyeluruh. Mari kita mulai.

Sebelum melakukan segala sesuatu, lakukan Balutan Panas pada testikel Anda selama sekitar 5 menit. Setelah selesai, tuangkan agak banyak baby oil ke telapak tangan Anda dan usapkan secara merata ke kulit testikel Anda. Pastikan cairan tersebut benar-benar telah melumurinya.

Mulailah mengurut semua permukaan testikel Anda, tetapi tidak langsung pada bola testikelnya. Urutlah bagian di antara dua bola testikel Anda dengan gerakan memompa menggunakan ibu jari dan jari-jari Anda. Urut bagian pangkalnya (bagian yang dekat dengan anus), dan tariklah ke bawah (seperti mencubit) sembari Anda mengurut. Lakukan ini selama 3 menit.

Gunakan tangan Anda dengan jari-jari yang merenggang dan genggam testikel Anda pada bagian akarnya dan dengan perlahan tariklah ke bawah (seolah Anda ingin menyabutnya), kendurkan kembali tarikan Anda, kemudian tarik lagi sepertl tadi, demikian seterusnya selama 3 menit.

Berikan sedikit tekanan pada bola testikel Anda sambil mengurutnya. Lakukanlah hingga kedua bola testikel tersebut menerima tekanan dan urutan. Jika Anda kesulitan membayangkan bagaimana melakukannya, bayangkan gerakan ketika Anda meletakkan dua kelereng di atas meja dan tangkupkan jemari Anda dalam keadaan rapat di atasnya, kemudian gerakkan tangan Anda menggeser-geser dua kelereng tersebut tanpa membuatnya tergelincir lepas dari tangkupan tangan Anda, seperti itu juga pada testikel Anda.

Lanjutkan semua langkah di atas berulang-ulang. Rutinitas mengurut ini harus dilakukan paling sedikit selama 10 menit setiap hari, sebaiknya pada pagi hari atau sebelum tidur. 3 kali seminggu Anda harus menegangkan kulit testikel Anda dengan baik, rasakan sebuah regangan yang nyaman ketika Anda menarik kulitnya. Metode peregangan yang bagus lainnya adalah semacam yang ada pada latihan Power Stretch.

Setelah latihan-latihan mengurut ini, testikel Anda seharusnya teregangkan dan nampak menggantung lebih bawah dan biasanya, disamping juga nampak lebih besar. ini dlsebabkan oleh bertambahnya sirkulasi darah ke testikel Anda dengan melakukan

latihan-latihan di atas. Anda harus melakukan tehnik mengurut dan meregangkan ini paling tidak 3-4 kali seminggu, tetapi latihan setiap hari bisa dllakukan untuk hasil yang optimal bagi kesehatan dan kesuburan testikel Anda.

TIP:

Sebuah metode yang baik untuk benar-benar meningkatkan penambahan sirkulasi darah ke testikel Anda ketika melakukan latihan-latihan ini adalah dengan memanaskan sebotol baby oil selama beberapa menit di dalam sebuah baskom berisi air panas dan menempelkannya pada testikel atau penis Anda. Rasa panas ini akan meningkatkan aliran darah disamping juga panasnya terserap lebih cepat.

SELAMAT & SUKSES